食用加工肉类易患老年痴呆

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/13204.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

食用加工肉类易患老年痴呆。英国科学家日前对涉及50万人的数据进行了研究，发现每天食用25克加工肉制品（相当于一片培根），会使患痴呆症风险增加44%。

相关研究成果3月22日发表在《美国临床营养学杂志》上。

但他们的研究结果还表明，吃一些未加工的红肉，如牛肉、猪肉或小牛肉，却有保护作用——每天吃50克可以使罹患痴呆症的概率降低19%。

研究人员正在探索食用肉类与患痴呆症之间是否存在联系。痴呆症目前影响了全球5%~8%的60岁以上人群的健康状况。

在世界范围内，痴呆症的患病率正在上升，而饮食作为一个可调节的因素可能发挥了作用。利兹大学食品科学与营养学院博士研究生张慧峰（音译）说，我们的研究提供了更多证据，表明食用加工肉类与一系列非传染性疾病风险的增加有关。

这项研究由利兹大学教授Janet Cade和Laura Hardie领衔。研究小组研究了英国生物银行提供的数据，以调查食用不同类型的肉类与患痴呆症风险之间的关系。英国生物银行包含了50万名40岁至69岁英国参与者的基因和健康信息。

这些数据涉及参与者食用不同种类肉类的频率，包括不吃肉类食品、每天一次甚至更多次等6种选择，这些数据由英国生物银行在2006—2010年间收集。这项研究并没有特别评估纯素食饮食对痴呆症风险的影响，但它包括了自称不吃红肉的人的数据。

在这些参与者中，有2896人在随后的8年跟踪调查中罹患痴呆症。这些人一般年纪较大、经济条件较差、受教育程度较低、吸烟的可能性较大、缺乏体育锻炼，更有可能有中风史和家族痴呆症史，而且更有可能携带与痴呆症密切相关的基因。在研究人群中，男性比女性更多地被诊断为痴呆症。

由于遗传因素，有些人患痴呆症的可能性是其他人的3~6倍。但研究结果表明，食用加工肉类导致的患病风险是一样的，无论是否有患痴呆症的遗传倾向。研究表明，那些食用大量加工肉类的人更有可能是男性，且受教育程度低、吸烟、超重或肥胖、蔬菜和水果摄入量较低、能量和蛋白质以及脂肪（包括饱和脂肪）摄入量较高。

食用肉类此前被认为与患痴呆症的风险有关，但这是首次对参与者进行大规模的长期研究，以检

验特定肉类种类和数量与患痴呆症风险之间的联系。

全球约有5000万痴呆症患者，每年新增确诊病例约1000万例。它的发展与遗传和环境因素有关，包括饮食和生活方式。

我们所做的任何探索痴呆症潜在风险因素的努力，都可能有助于降低这种使人衰弱的状况的发生率。Cade说，这项分析是了解我们的饮食是否会增加这种风险的第一步。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab028

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Janet Cade 来源：《美国临床营养学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发